MAGIA RUNICA
Y
EJERCICIOS DE LAMASERIA



Samael Aun Weor

P R E F A C I O

El hombre a través de las edades ha estado en busca de un método práctico para su desarrollo tanto físico, mental y espiritual.

Las técnicas prácticas entregadas en este libro, es una respuesta a esa búsqueda de aquellos investigadores de lo oculto.

El Venerable maestro SAMAEL AUN WEOR en esta obra nos entrega la maravilla encerrada en la Magia de las RUNAS y los EJERCICIOS DE LAMASERIA que se practican en Oriente en los Monasterios Tibetanos.

Esta es una completa disciplina que exige del practicante mucha constancia y continuidad de propósito. Debemos entender que en terreno del Esoterismo Práctico, lo único que realmente nos da la posibilidad de llegar a un Despertar de Esencia Interior es la constancia; por ello la infinidad de aspirantes que fracasamos porque pretendemos obtener resultado en un lapso de tiempo muy corto; y al no lograrlo con esta forma de proceder, nos decepcionamos de las enseñanzas y abandonamos la práctica de ellas in comprender que el verdadero problema ha radicado en nuestra poca seriedad en el trabajo de autodisciplina.

Los necios y los pretenciosos fracasan en el terreno práctico del ocultismo.

Si realmente nuestro propósito en la vida es el desarrollo de nuestros valores internos para el logro de la auto-realización Intima del Ser, es necesario comprender esta cuestión de la auto-disciplina.

Los Occidentales somos personas demasiado superficiales en nuestra vida y por ello la auto-disciplina en nosotros brilla por su ausencia, es decir, que no

tenemos nada de disciplina, y al llevar esta forma de vivir al terreno práctico del ocultismo es obvio que fracasamos.

Son pues las RUNAS una disciplina esotérica, en la cual se hallan contenidos ejercicios o posiciones físicas combinados con la concentración. En esta disciplina de tipo Rúnico, juega un papel importante la imaginación consciente y la voluntad, pues sin estos ingredientes, las Runas resultarían ejercicios meramente mecánicos sin proporcionar resultado alguno.

Las Runas son una gimnasia sagrada que le permite al aspirante al adaptado el manejo de fuerzas sutiles internas, y al mismo tiempo el poder recibir las energías provenientes del universo, que al penetrar en nuestro interior no confieren la armonía con el infinito. Esta armonía es cuestión muy importante cuando lo que se persigue es la cristalización de las fuerzas primigenias del universo en nosotros.

Estas Runas se practicaron en las antiguas escuelas iniciáticas, era una especie de abecedario sagrado sacerdotal, aplicable sus letras a las posiciones que toma el cuerpo para la ejecución de las Runas.

Cada una de estas posiciones con sus respectivos Mantrams, generan determinadas influencias en nuestro organismo o universo microcósmico, desarrollando fuerzas necesarias para logro de nuestros propósitos. Debe pues el amable lector que realmente quiera una experimentación directa, estudiar detenidamente cada uno de los ejercicios Rúnicos, y lo que es más importante, llevarlos a la práctica diaria y constante. Esta es la única vía para llegar a una experimentación directa, único elemento para obtener la verdadera y legítima sabiduría.

En cuanto a los ejercicios de Lamasería, estos en sí son todo un Ritual de perfeccionamiento físico e interior. Los Lamas lo practicaban con el fin de

mantener su cuerpo fuerte y joven por largas edades o como técnicas de rejuvenecimiento.

Durante estos ejercicios podemos y debemos pedir a nuestra Marah Interior Dios-Madre nos auxilie en lo que en ese preciso momento requerimos para nuestro desarrollo interior, lo cual puede ser, el desarrollo de un poder, la eliminación de un defecto o la cura de un órgano enfermo. Si estas peticiones que se hagan durante el ejercicio se ejecutan con fervor y amor infinito por nuestra divinidad interior, la petición que realicemos no se hará esperar.

En Orienta los Lamas que practican estos ejercicios usan un tapete o alfombrilla para su ejecución. Aquellos que se dediquen a la práctica constante y diaria de estos ejercicios lograrán, los mayores, rejuvenecer su cuerpo y los jóvenes mantenerlo así por una larga edad.

Una persona de 60 años, trabajando diariamente con estas técnicas puede rejuvenecer de tal manera que aparente 40 años; pero todos estos logros exigen disciplina, constancia y seriedad en la ejecución de este trabajo.

Exhortamos a los amables lectores interesados en el esoterismo práctico a consagrarnos a trabajar sobre estas técnicas entregadas en este libro.

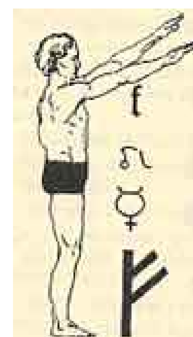
PAZ INVERENCIAL.

El Editor.

RUNAS



Esta Runa tiene la particularidad de energetizar nuestro cuerpo, generandosutiles fuerzas que armonizan nuestro Ser con el infinito.



Por medio de la RUNA FA, nos preparamos para el Despertar de la Conciencia y el desarrollo armonioso del hombre.

En la hora de la aurora, preferiblemente ante el Sol naciente, tomamos la posición de pie firme con los brazos levantados hacia el Sol en actitud de adoración, con el brazo izquierdo más arriba que el derecho con las palmas de las manos hacia el Sol, en esta posición (ver figura No 1), nos imaginamos que la energía proveniente de lo infinito penetra por nuestros dedos, manos, circula por nuestros brazos, el cuerpo, las piernas y pies, inundando nuestro cerebro, golpeando en todo nuestro interior la Conciencia con el fin de que despierte de su letargo de los siglos.

De esta forma nuestra Conciencia es llamada a la actividad y al despertar, por ello es de suma importancia la práctica diaria de esta maravillosa Runa porque nos ayuda en el proceso del Despertar a la Iluminación de nuestra Conciencia.

En la posición antes mencionada en concentración pronunciamos el Mantram FA alargando la vocal, la pronunciación de estos Mantram deben ir combinados con la respiración profunda y rítmica, inhalando por la nariz hasta llenar completamente nuestros Pulmones y exhalamos por la Boca pronunciando con fuerza el Mantram FA.

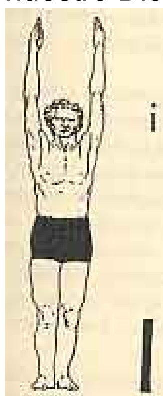
En las noches estrelladas ante la Divina Urania Venus, tomamos la posición anterior y ante las estrellas oramos con devoción y fervor de esta forma:

"Fuerza maravillosa del amor, avivad mis fuegos sagrados para que mi Conciencia Despierte".

Se puede orar esta plegaria 3 veces o más y pronunciar los Mantram: FA, FE, FI, FO, FU en forma indefinida.

IS

En indispensable comprender la trascendencia que tiene dentro del conocimiento, el fuego serpentino. En los antiguos Misterios Egipcios se Veneraba a la Isis Morena, la Divina Madre Kundalini, la polarización femenina de nuestro Dios Interno.



Isis, a quien ningún mortal ha levantado el velo, es la que auxilia al Iniciado en el escarpado camino de la servidumbre al todo poder. Por ello es importante que el Gnóstico sea un devoto de su Madre Divina y esta Runa es un trabajo devocional.

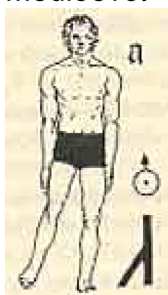
El devoto tomará la posición de pie firmes, con los brazos levantados y las palmas de las manos confrontadas, es decir, hacia adentro de frente. (ver figura No 2).

En esta posición se concentrará en el Fuego Serpentino pronunciando rítmicamente combinado con la respiración profunda el Mantram IS, alargando cada una de las letras así: IIIIISSSSS. IIIIISSSSS formando de esta manera el Mantram ISIS.

No se debe olvidar que a medida que se pronuncia el Mantram la concentración debe ser más profunda, meditando en la Divina Isis, la Serpiente alada de Luz. La posición Rúnica combinada con la oración consciente, dará resultados portentosos.

AR

Esta Runa tiene relación con la Piedra Angular de los antiguos Alkimistas, esta es la Piedra Cúbica de Jesod con la cual se debe construir el Templo de Salomón; es la Piedra Filosofal, la tan buscada piedra de los Sabios Alkimistas del Medioevo.



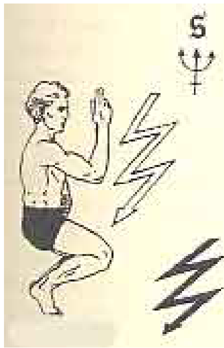
El devoto con esta Runa, se prepara para el advenimiento de fuego, el divino fuego de Pentecostés, el fuego de la redención. El esoterista Gnóstico debe trabajar en el magisterio del fuego para lograr la realización de la gran Obra o del Magnus Opus.

El practicante en posición de pie, hará su pie derecho a un lado, colocando las palmas de las manos sobre los muslos, (ver figura No 3) y profundamente concentrado en el fuego vocalizará el Mantram A-rio dividiéndolo en 3 sílabas alargando cada una de las vocales así: AAAAA-RRRRRIIIII-OOOOO, cada sílaba debe ir acompañada por su correspondiente inhalaciones y exhalaciones profundas.

Hágase esta Runa preferiblemente en la Aurora.

SIG

El aspecto representativo de esta Runa está simbolizado por el Rayo, el cual a su vez representa a la Justicia Cósmica, que como un rayo de venganza cae sobre aquel que quebrante la Ley del Equilibrio Cósmico.



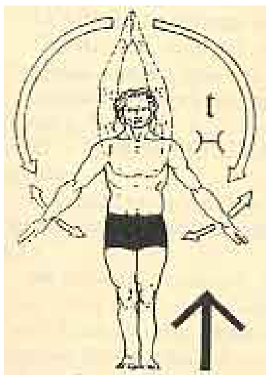
Esta Ley es Causa y Efecto, Acción y Consecuencia, es el principio inexorable de la Justicia y el Equilibrio.

Es la Runa de la sentencia y el cumplimiento o cristalización de todo en el mundo; por ello, es aconsejable sellar todos los trabajos esotéricos mágicos con esta Runa, con el dedo índice de la mano derecha trazamos en el ambiente un rayo en forma de zig-zag pronunciando el Mantram S alargándola así: SSSSSSSSSSS, queriendo indicar el imperativo, cúmplase, realícese, sea.

Después de una meditación, rito sagrado o cualquier trabajo esotérico se puede realizar esta Runa.

TIR

Esta Runa está relacionada con el Despertar de la Conciencia, pues tiene la particularidad que mediante la energía de esta Runa se golpea y llama a la actividad a nuestra Conciencia.



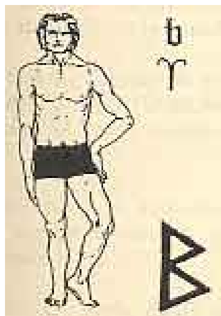
Cuando el aspirante se siente desfallecer en el trabajo sobre sí mismo, ante el maremagnun de obstáculos que se presentan a propósito, debe realizar esta Runa con el fin de fortalecer su Conciencia y recibir el suficiente impulso para no claudicar en su trabajo en pro de la Auto-realización Intima del Ser.

El devoto tomará la posición firme con los brazos en alto e ir bajando los brazos lentamente hasta formar unas aspas sin tocar con las manos el cuerpo, (ver figura No 5).

En el momento en que bajamos los brazos concentrados profundamente en nuestro Ser, pronunciamos con devoción el Mantram T I R alargando el Mantram así: TTTTTIIIIIRRRRRR; la T golpea la Conciencia con el fin de que Despierte de su letargo, la I hace vibrar la sangre que es el vehículo de la Esencia y la R intensifica la circulación sanguínea generando fuerza y energía estimulando la conciencia con el fin de que despierte.

BAR

Esta Runa se relaciona alegóricamente con Tipheret o el Alma humana; esta es la cristalización de la Estrella de Venus, la Estrella de la Esperanza, cuando se ha logrado encarnar el resplandeciente dragón de sabiduría, es decir, el Cristo Cósmico.



Es recomendable realizar la Runa TIR combinándola con la Runa BAR, pues representan el aspecto activo y pasivo de la naturaleza; el agua y el fuego, elementos primigenios de toda creación.

Con la runa TIR se suben y se bajan los brazos pronunciando el Mantram TIR combinándola con la Runa BAR cuya posición consiste en colocar el brazo derecho en forma de jarra lo mismo que la pierna derecha formando una B con nuestro cuerpo, (ver figura No 6).

En esta posición el devoto profundamente concentrado en su Ser Interior, pronunciará el Mantram BAR, así: BAAAAARRRRR.

Así combinando sabiamente la Runa TIR y BAR, estaremos manejando fuerzas internas que se encargarán de activar nuestras posibilidades internas para lograr el Despertar de la Conciencia.



Esta Runa está íntimamente relacionada con Urania la Divina Madre Espacio con su correspondiente prototipo en nuestro interior, quiero referirme a Marah Dios-Madre, nuestra Bendita Madre Kundalini particular, individual.

El devoto del sendero ama profundamente a su Bendita Madre Interna y ella le conduce por el escabroso camino hacia la liberación final. Ella es Stella Maris, la Virgen del Mar, es nuestra Estrella guía que nos orienta en las noches borrascosas de pruebas y sufrimientos, es ella quien tiene el bálsamo para aliviar nuestro adolorido corazón. Por eso el aspirante al adeptado debe ser un devoto sincero y amantísimo de su Divina Madre, pues ella es quien puede guiarnos y auxiliarnos en este camino de la Auto-realización Intima del Ser.

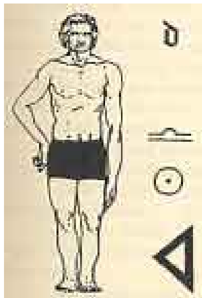
El practicante tomará la siguiente posición: con las piernas abiertas y flexionadas, con los brazos abiertos y hacia adelante con el rostro y el plexo hacia el sol en la actitud de recibir su fuerza y luz, (ver figura No 7), se concentrará profundamente en su Divina Madre Kundalini y orará en la siguiente forma:

"Dentro de mi Real Ser Interno, reside la Luz Divina, Ramio, es la Madre del Ser, Devi Kundalini RRRRRRRAAAAAMMMMMIIIIIIOOOOOO ayudadme, RRRRRRRRAAAAAAAMMMMMMIIIIIIOOOOOO socorredme, RRRRRRRAAAAAAAMMMMMMMIIIIIIOOOOOO iluminadme, RRRRRRRAAAAAAAMMMMMMMIIIIIOOOOOO es mi Madre Divina, Oh Isis Madre mía, tú tienes el niño Horus, mi verdadero ser en tus brazos, necesito morir en mí mismo para que mi Esencia se pierda en él,... él,... él..."

Esta práctica se debe realizar en la posición antes descrita ante el sol, preferiblemente en la aurora. Es aconsejable que esta Runa se realice a diario.

DORN TORN

Esta Runa se considera importante para el desarrollo de la Voluntad. Debemos comprender la trascendencia que la Voluntad tiene dentro del trabajo para el desarrollo armónico del hombre, pues sin Voluntad no podría lograrse un desenvolvimiento espiritual adecuado para lograr la cristalización de la sabiduría en nuestro interior.



Se le llama a esta Runa también la Runa ESPINA, porque está relacionada con la Corona de Espinas del Gran Kabir Jesús. Dentro del aspecto simbólico del Viacrucis del Cristo, la Corona de Espinas es la Voluntad en el proceso de la aniquilación de todos nuestros errores de tipo psicológico.

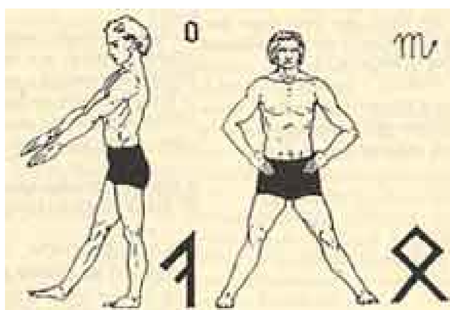
En la antigüedad existió la comunidad del Cardo, elemento que se relacionaba con la Voluntad Consciente, esta susodicha comunidad se dedicaba particularmente a la aniquilación del Ego, y su símbolo del cardo era en sí el poder de la Voluntad.

Para el desenvolvimiento de la Voluntad, tome el practicante la posición de pie firmes frente al Oriente, colocando el dorso de la mano derecha sobre la cintura, posición de jarra, (ver figura No 8), en esta posición concentrados en su Ser Interior profundo vocalice los Mantrams: TA, TE, TI, TO, TU; alargando cada una de las vocales así: TAAAAAAA, TEEEEEEE, TIIIIIII, TOOOOOOO, TUUUUUUU. Debe practicarse esta Runa diariamente a la salida del sol con el único propósito del desarrollo de la Voluntad.



Esta Runa vibra intensamente con la constelación de Escorpión, la cual está profundamente relacionada con los órganos sexuales.

Esta es la misma Runa OLIN del México Azteca y está esotéricamente relacionada con la famosa Runa ESPINA OLIN.



La energía creadora producida en nuestros órganos sexuales debe ser sabiamente aprovechada con la ciencia de la Transmutación Sexual y esta Runa es un trabajo esotérico maravilloso, para tal propósito, obsérvese cuidadosamente los dos signos gráficos de la RUNA OS; así como la Runa FA tiene los brazos hacia arriba, la Runa Olin los tiene hacia Abajo y esto es profundamente significativo.

Durante las prácticas esotéricas hay que alternar sucesivamente colocando los brazos ya en posición primera de brazos hacia abajo y en la posición segunda de brazos puestos en la cintura como en la Runa DORN y TORN (verifique figuras 9).

Durante estas prácticas de tipo Rúnico combinase movimientos y respiración en forma armoniosa y rítmica. Inhálese por la nariz y exhalase por la boca junto con el místico sonido Torn alargando cada letra así: TOOOOORRRRRNNNNN.

Al inhalar, imaginad las fuerzas sexuales subiendo desde las Glándulas sexuales por entre ese par de Cordones Nerviosos, conocidos como IDA y PINGALA.

Al exhalar, imaginad a las energías sexuales entrando en el corazón, penetrando más hondo llegando hasta la Conciencia para despertarla. Golpead con fuerza a la Conciencia con Telema combinando así las Runas Espina y movimiento.

Después Orad y Meditad, Suplicad al Padre que está en Secreto, pedidle que os despierte la Conciencia. "Pedid y se os dará, golpead y se os abrirá".

RITA

Dentro de cada ser humano existe lo que llaman la voz de la conciencia o el remordimiento. Esta Runa está relacionado con esa voz o lo que algunos conocen como el Kaom Interior o el Policía del Karma que corresponde a una de las partes de nuestro propio Ser Interior Profundo.



La presente práctica Rúnica tiene el poder de liberar el juicio interno.

Necesitamos convertirnos en jueces de conciencia, es urgente el despertar del Budhata, el Alma.

La presente Runa tiene el poder de despertar la conciencia de los Jueces.

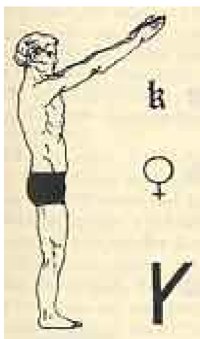
Recordemos eso que se llama remordimiento, ciertamente esa es la voz acusadora de la conciencia. Aquellos que jamás sienten remordimiento están de verdad muy lejos de su Juez Interior, por lo común son casos perdidos. Gentes así deben trabajar muy intensamente con la Runa Rita, liberar su juicio interior.

En posición de pie, llevando el pie izquierdo a un lado y colocando el dorso de la mano izquierda en la cintura (posición de jarra) - (ver figura No 10), profundamente concentrados pronunciamos los Mantrams: RA, RE, RI, RO, RU, alargando cada una de las vocales y letras así: RRRRRAAOO, RRREEE, RRRRIIII, RRRROOOO, RRRRRUUUUU.

KAOM

Esta Runa ejerce su influencia sobre las Glándulas femeninas.

La misteriosa Runa Kaom representa con entera exactitud a la mujer Sacerdotisa y también a la Espada Flamígera.



La Runa KAOM con su cabalístico seis, vibra con suma intensidad dentro de la Esfera de Venus el planeta del Amor.

Hombres y mujeres del mundo, sabed que solo con el Maithuna es posible poner en actividad ese fuego serpentino anular en el cuerpo del Asceta.

Necesitamos con urgencia inmediata aprender a manipular sabiamente el principio femenino eterno de las fuerzas solares.

Recordar el águila con cabeza de mujer. La dama es el fundamento diamantino de la Gran Obra del Padre. Es urgente, indispensable, necesario caminar con firmeza por la Senda del Filo de la Navaja.

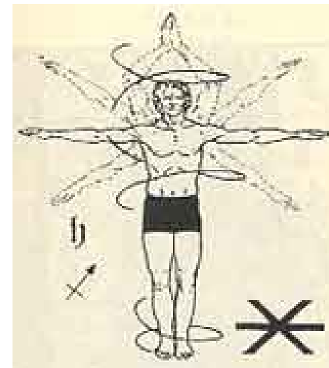
Ha llegado la hora de seguir el camino del Matrimonio Perfecto, recordad que nuestro Lema Divisa es Thelema, Voluntad.

Los Misterios de la Runa KAOM resplandecen gloriosamente en el fondo del Arca aguardando el instante de ser realizado.

El practicante tomará la posición de pie firme y levantará sus brazos en actitud de adoración; frente al Oriente (ver figura No 11) y en esta posición profundamente concentrados en sus energías internas, pronunciará el Mantram KAOM alargando sus vocales y letras así: KAAAAAOOOOOMMMMM.

HAGAL

Se ha hablado y escrito mucho sobre el trabajo con los elementales y las fuerzas sutiles de la naturaleza. Esos secretos que se hallan detrás del velo de Isis de los profundos Misterios de la Naturaleza, son realmente algo maravillosos y extraordinarios. Nosotros podríamos tener acceso a ellos a través de la Runa Hagal y la meditación. Meditad profundamente en la unidad de la vida, en el gran Alaya del Universo, en el mundo invisible, en los Universos Paralelos de las Dimensiones Superiores del Espacio.



Concentrad vuestro pensamiento en las Walkirias, Dioses del Fuego, las aguas y la tierra. Agni es el Dios del Fuego, Paralda es el Dios del Aire, Varuna es el Dios del Agua, Gob es el Dios del elemento Tierra.

A través de la meditación podéis entrar en contacto con los Dioses de los elementales.

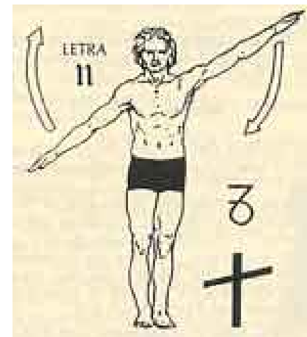
Trazad la Runa Hagal (ver figura No 12) sobre un papel en blanco y centrad luego la mente en cualquiera de los cuatro Dioses principales de los elementos, llamadlos en vuestro socorro cuando sea necesario.

La Runa Hagal y la meditación de fondo, nos permitirán ponernos en contacto con esas chispas, con esas llamas inefables.

NOT

Esta Runa en la masonería se enseña a los Maestros, no a los aprendices. En masonería se practica esta Runa Not con la cabeza y ha sido y será siempre un S.O.S. un signo de socorro.

NOT en sí misma significa de hecho peligro, pero es obvio que dentro de la misma Runa, está el poder de evadirlo inteligentemente.



Aquellos que transitan por la senda del filo de la navaja, son combatidos intensamente por los tenebrosos, sufren lo indecible pero pueden y deben defenderse con la Runa Not.

Con la Runa Not podemos implorar auxilio, pedirle a Anubis y sus cuarenta y dos Jueces del Karma acepten negociaciones.

Las prácticas de la Runa Not nos llevan al Pranayama, a la sabia e inteligente combinación de átomos Solares y Lunares.

Inhale profundamente el aire vital, el prana, la vida, por la fosa nasal derecha y exhale por la izquierda contando mentalmente hasta doce y luego inhale por la izquierda y exhale por la derecha y viceversa, continúe este ejercicio por 10 minutos (con los dedos índice y pulgar se controlan las fosas nasales).

En caso de necesitar asistencia de Anubis, si se hace urgente negociar con él, abra los brazos y una vez así forme la Runa abriendo un brazo que forme un ángulo de 135 grados y el otro solo 45.

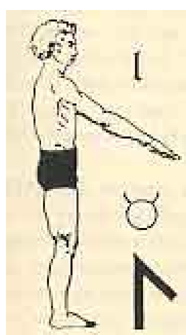
Luego el brazo que forma el ángulo de 45 pasará a formarlo de 135 y éste en sí mismo formará el de 45 (ver figura No 13).

Durante el ejercicio se cantarán los Mantram: NA, NE, NI, NO, NU, alargando cada letra y vocal así: NNNNNAAAAA, NNNNNEEEEE, NNNNNIIIII, NNNNNOOOOO, NNNNNUUUUUU, teniendo la mente concentrada en Anubis el Jefe del Karma suplicándole el negocio que deseáis, pidiendo la ayuda urgente.

(Observad la forma de la Runa Not imitando con los brazos este signo derecho e izquierdo, se alternan en su movimiento).

LAF

Esta Runa está relacionada esotéricamente con los Misterios del Sexo o el Maithuna. Este es el evangelio de Pedro - Patar, la Piedra Angular del Templo, esta es piedra de tropiezo y roca de escándalo.



Los Misterios del sexo son terriblemente Divinos. El sexo es el único camino que nos ha de conducir a la liberación final, es ese camino angosto, estrecho y difícil que transforma al Ser humano en Super-Hombre.

Si unimos dos signos de la Runa LAF por su brazo, tenemos la M del Matrimonio.

El Matrimonio es el Sendero de la Iniciación, pues en la fusión del eterno femenino y el inmutable masculino está la clave de todo poder. El Matrimonio Perfecto es la Senda por la cual se puede conseguir la fabricación del traje de Bodas del Alma, el To-Soma Heliacon, el Cuerpo de Oro del Hombre Solar.

El practicante de pie firme. Con los brazos extendidos hacia adelante e inclinados hacia abajo ante el Sol (ver figura No 14) se concentrará en él y le implorará la ayuda esotérica que se requiera. Esta Runa debe practicarse en la aurora en el momento en que el Sol se levanta. Debe realizarse los días 27 de cada mes.

GIBUR

El aspecto representativo de esta Runa es la Cruz o Swastika.

Si estudiamos a fondo esta cuestión, venimos a evidenciar que todos los pueblos antiguos pusieron siempre la Swastika a la cabeza de sus emblemas religiosos porque es el martillo de Thor, el arma mágica forjada por los pigmeos contra los gigantes o fuerzas titánicas precósmicas opuestas a las leyes de la armonía universal.



Es pues la Swastika sagrada el martillo productor de las tempestades que los señores celestes crean. En el macrocosmos, sus brazos acostados en ángulos rectos expresan claramente y sin la menor duda, las incesantes evoluciones de los siete cosmos.

La Swastika en lo microcósmico representa al hombre con el brazo derecho señalando al cielo y el izquierdo a la tierra.

La Swastika es un signo Alquímico, cosmogénico y antropogónico. Es pues como símbolo de la electricidad trascendente, el Alfa y el Omega de la fuerza sexual universal, desde el Espíritu hasta la Materia, por ello quien llega a abarcar todo su místico significado queda libre de Maya (Ilusión).

Fuera de toda duda, la Swastika es el molinete eléctrico de los físicos, dentro de ella se encierran todos los Misterios del Ligam-Yoni. La Swastika es la misma Cruz en movimiento, Sexo-Yoga-Maithuna, Magia Sexual.

El trabajo de esta Runa es pues la Magia Sexual. De ninguna manera podrían fabricarse los Cuerpos Solares, el traje de Bodas del Alma, sin los Misterios Sexuales de la Runa Gibur.

Esta Runa es la G de la Masonería.

Trazando con los dedos índice, medio y pulgar el signo sagrado de la Swastika, podemos defendernos de las potencias tenebrosas. Ante la Swastika huyen los demonios.

EJERCICIOS

DE

LAMASERIA

EJERCICIO Nº 1

Al iniciar este ejercicio, el practicante en posición de pie con los brazos extendidos formando Cruz, se concentrará profundamente en su Divina Marah Dios-Madre para recibir su asistencia, visualizando mediante la imaginación sus Chakras y Vórtices energéticos; e inmediatamente iniciará movimientos giratorios con los brazos extendidos de izquierda a derecha imitando las manecillas del reloj (ver la figura 1). Esto con el propósito de hacer girar nuestros Chakras y Vórtices para alcanzar la armonía con el infinito, pues muy bien sabemos que somos un instrumento que debemos afinar y purificar, para que sirva de manifestación de las fuerzas sutiles de la naturaleza, preparando nuestro vehículo para la encarnación de la sabiduría.

Al girar, debemos permanecer en profunda concentración en los antes expuesto, con los ojos semi-abiertos fijos en el piso; realizando el movimiento giratorio por un espacio mínimo de 12 vueltas que con la práctica continua este número se irá prolongando. Si al terminar siente mareos, colocará apretando el dedo pulgar, índice y medio en el entrecejo respirando profundamente hasta que pase el mareo.

Este maravilloso ejercicio se practicó en la antigua Persia, conocido como la Danza de los Derviches, ya que estos al girar incansablemente lograban una especie de éxtasis despertando facultades internas.

Se aconseja también para curar nuestros órganos enfermos, pidiéndole a la Bendita Marah interceda por nosotros ante su Divino complemento SHIVA EL TERCER LOGOS para que alivie nuestro órgano enfermo o energetice nuestro cuerpo; de esta manera es como podremos mejorar nuestro vehículo para obtener la armonía con el infinito.

EJERCICIO Nº 2

El practicante tomará la posición de cúbico dorsal con los pies juntos y las piernas totalmente estiradas y los brazos abiertos formando la Cruz (ver figura No 2), en esta posición se concentrará en la Bendita marah suplicándole que interceda por él ante el Tercer Logos para que le cure el órgano enfermo o energetice su cuerpo.

Es importante saber que en estas posiciones de los ejercicios de Lamasería, se puede invocar a la Divina Marah para que erradique de nuestra psiquis el defecto o yo que previamente hayamos comprendido a través de la meditación; y ella, cuando el devoto suplica con profundo fervor, lo asistirá reduciendo a polvareda cósmica el defecto que se anhela destruir.

Debemos recordar siempre que son factores de inmensa importancia la concentración y la oración consciente en estos trabajos pues sin ellos todo se reduciría a simples movimientos y posiciones y así no se obtendría el verdadero objetivo de los ejercicios de Lamasería.

EJERCICIO Nº 3

Partiendo de la posición anterior, el practicante levantará sus piernas lo más verticalmente posible, las cuales podrá sostener con sus manos conservando las caderas fijas al piso (ver figura No 3). Esta posición es conocida en el Oriente y en algunos estudiantes de Yoga como el BIPARITHA KARANHI MUDRA; con ella se logra que gran parte del torrente sanguíneo inunde el cerebro renovando los tejidos celulares y neuronas, obteniendo así mayor claridad mental y fortalecimiento del cerebro.

Debemos conservar durante esta posición la concentración perfecta en nuestro Dios-Madre y la oración consciente, suplicando ya sea que nos cure un órgano, que nos fortalezca o para que sea eliminado el defecto ya comprendido.

EJERCICIO Nº 4

El practicante se arrodillará e inclinará su cabeza (ver figura No 4) concentrado en sus energías internas y depositadas en el Coxis; seguidamente hará 3 pranayamas de la siguiente forma: Utilizando el dedo índice y pulgar de la mano derecha controlaremos la fosa nasal izquierda inhalando profundamente por la fosa nasal derecha hasta llenar por completo los pulmones, seguidamente obstruimos la dos fosas nasales reteniendo el aire en nuestros pulmones, luego destaparemos la fosa nasal izquierda y exhalaremos por ella lentamente.

Enseguida inhalamos por la fosa nasal izquierda obstruyendo la derecha con el dedo pulgar llenando los pulmones, seguidamente obstruyes las dos fosas conservando el aire nasal derecha, esto constituye un Pranayama, se debe hacer esto por 3 veces consecutivas.

Luego el devoto se concentrará y orará a la Diosa Madre para recibir los beneficios que requiera en su caso.

EJERCICIO Nº 5

Conservando la posición de rodillas, el practicante se inclinará hacia atrás conservando los brazos sobre la parte lateral de los muslos e inclinando su cabeza hacia atrás (ver figura No. 5) se debe conservar esta posición durante algunos minutos y en ella concentrarnos debidamente en nuestra Bendita Marah Dios-Madre suplicándole encarecidamente interceda por nosotros ante SHIVA el Tercer Logos para que sea curado el órgano enfermo utilizando el Mantram "ÁBRETE SESAMO", repitiéndolo varias veces.

También podemos suplicar el desarrollo de una facultad paranormal o bien la eliminación del defecto ya analizado y comprendido por medio del trabajo sobre sí mismos.

No olvidéis la perfecta concentración unida a la oración consciente y fervorosa.

EJERCICIO Nº 6

Ahora el practicante se sentará con los pies estirados y unidos en los talones y los pies abiertos formando abanico, con los brazos hacia atrás apoyando el cuerpo semi-inclinado (ver figura No 6).

En esta posición se concentrará en la Divina Madre orando en la forma ya expuesta en los ejercicios anteriores. Debemos hacer de cada posición un ritual de perfeccionamiento tanto físico como espiritual siempre en oración y meditación profunda sin permitir que nada del mundo exterior nos distraiga la atención.

EJERCICIO Nº 7

Conservando la posición anterior el practicante flexionará sus piernas con las plantas de los pies sobre el piso, lo mismo que las palmas de las manos levantando su cuerpo formando una mesa (ver figura No 7).

En esta posición es importante no olvidar la oración consciente a nuestra Bendita Marah para que nos asista y asesore ante el Sacratísimo Shiva y lograr que nos alivie el órgano enfermo, energetice nuestro cuerpo o desarrolle nuestras facultades, etc.

La cabeza debe echarse un poco hacia atrás con la mirada fija en el techo y el cuerpo formando una línea horizontal apoyada en los pies y en las manos como lo indica la monografía, se sostiene en esta posición el máximo de tiempo posible alejando todo pensamiento o emoción ajena a la práctica que se está realizando, pues si no permanecemos en concentración en lo que estamos haciendo, la práctica se tornará mecánica y no se obtendrán los resultados esperados.

EJERCICIO Nº 8

Este ejercicio también es conocido como MAYURASANHA o con el término de Lagartija, que algunos utilizan con el fin de reducir el abultado abdomen, cuando en éste se acumulan gran cantidad de grasas generando problemas circulatorios, de la tensión, etc. Es decir, que es preferible mantener nuestro cuerpo delgado para evitarnos problemas y desarreglos orgánicos.

El practicante se colocará boca abajo apoyando su cuerpo en las palmas de las manos sobre el piso y las puntas de los pies conservando su cuerpo recto, las piernas, el tronco y la cabeza con la mirada hacia adelante, seguidamente bajará la región coxígea hasta tocar el piso junto con sus piernas sin flexionar sus brazos, imitando las lagartijas, subirá nuevamente esta parte del cuerpo y la volverá a bajar y así sucesivamente (ver figura No 8).

Durante los movimientos rítmicos, es importante combinarlos inteligentemente con la respiración y una mente pasiva y tranquila para en este estado lograr la concentración requerida en estas prácticas.

Durante la práctica del ejercicio invocamos a la Bendita Madre y le suplicamos su asistencia para ser escuchados por el Tercer Logos y de esta manera sea curado nuestro organismo rejuveneciéndolo y energetizándolo o bien para eliminar algún defecto, o sobre la petición que estemos trabajando.

EJERCICIO Nº 9

En la posición anterior, damos unos pasitos hacia adelante con las piernas completamente rectas lo mismo que los brazos y la cabeza entre ellos formando un arco (ver figura No 9).

En esta posición antes descrita, el practicante se concentrará profundamente en la Bendita Madre Kundalini suplicándole su asistencia para curar nuestro organismo o la eliminación de los defectos.

Estos ejercicios no son solamente físicos, pues deben ir acompañados por la concentración y la oración. Como ya se dijo anteriormente, son rituales para el rejuvenecimiento del cuerpo y la preparación de éste para la cristalización de la Divinidad, por lo tanto lo físico y lo espiritual deben estar perfectamente armonizados para obtener los resultados esperados.

EJERCICIO Nº 10

En este preciso momento debemos orar conscientemente para que nuestro cuerpo sea rejuvenecido y energetizado por el Tercer Logos.

En nuestro cerebro tenemos una Luna, por lo cual somos entes lunares y mecánicos; y un Sol en el Plexo Solar o el ombligo, es necesario realizar un cambio o trasplante del Sol a la cabeza y la Luna al Plexo. Este trasplante solamente podrá hacerlo el Tercer Logos.

En esta posición debemos pedir, suplicar al Espíritu Santo que realice este trasplante y pase la luna al plexo y el sol al cerebro para invertir el orden de cosas que actualmente existen. Este proceso es lento, por lo tanto el practicante a medida como tenga constancia en la práctica, puede llegar a realizarlo durante 3 horas.

Este maravilloso ejercicio del Biparita Karani Mudra rejuvenece el cuerpo y mejora las condiciones internas para el logro de la auto-realización Intima del Ser.

EJERCICIO Nº 11

Este ejercicio es conocido en Oriente como VAJROLI MUDRA y se utiliza específicamente para la sublimación y transmutación de la energía sexual.

Debemos comprender que para marchar por el camino del discipulado, para llegar al estado de Adepto, es indispensable la Castidad Científica. Entiéndase esta Castidad no como abstención sexual, sino sublimación de la energía sexual, en la que todas las funciones sexuales no decrecen ni degeneran.

Particularmente el Vajroli Mudra ayuda a conservar la virilidad por medio de la transmutación sexual, pues sabemos que órgano que no se usa se atrofia.

El practicante procederá de la siguiente forma: Se colocará en posición firmes con los brazos en posición de jarra, es decir, con las manos en la cintura, enseguida bajará sus manos lentamente por sus piernas hasta tocar las rodillas exhalando todo el aire hasta dejar vacío totalmente los pulmones; enseguida subirá sus manos hasta sus órganos genitales y ejecutará un masaje suave o fuerte en la próstata y sus órganos genitales con el fin de transmutar la energía.

En el caso de los casados el masaje debe ser suave pero en los solteros fuerte con el propósito de generar la energía para su transmutación. Se debe tener una mente pura sin pensamientos pasionarios y lujuriosos con el fin de no caer en el vicio abominable de la masturbación.

Después de haberle dado el masaje correspondiente a los órganos sexuales, tomamos la posición de jarra e inhalamos lentamente imaginando que la energía sexual asciende victoriosa por los Nadis IDA y PINGALA hasta el cerebro e internándose en el Templo Corazón. Repetimos el ejercicio varias veces.

Es aconsejable hacerlo cada 24 horas en el amanecer, pero recordad que se debe ejecutar con pureza de mente y corazón para conseguir la absoluta castidad.